

Martins, Cláudia Rafaela Costa; Violante, Emanuel Marques & Gato,
Filomena de Jesus Oleiro Torres (2015). *Stresse na Profissão Docente:
Um Estudo Exploratório numa Escola Secundária. Millenium*, 48 (jan/jun). Pp. 135-155.

STRESSE NA PROFISSÃO DOCENTE: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO NUMA ESCOLA SECUNDÁRIA

STRESS IN TEACHING PROFESSION: AN EXPLORATORY STUDY IN A SECONDARY SCHOOL

CLÁUDIA RAFAELA DA COSTA MARTINS ¹

EMANUEL MARQUES VIOLANTE ²

FILOMENA DE JESUS OLEIRO TORRES GATO ³

¹ Psicóloga estagiária dos Serviços de Psicologia e Orientação da Escola Secundária de Emídio Navarro, Viseu – Portugal.

(e-mail: ClaudiaRafaela4@sapo.pt)

² Psicólogo estagiário dos Serviços de Psicologia e Orientação da Escola Secundária de Emídio Navarro, Viseu – Portugal.

(e-mail: emanuelmviolante@gmail.com)

³ Psicóloga Coordenadora dos Serviços de Psicologia e Orientação da Escola Secundária de Emídio Navarro, Viseu – Portugal.

(e-mail: filomenagato@gmail.com)

Resumo

Neste estudo procurou verificar-se a existência de fontes de stresse nos docentes de uma escola secundária e proporcionar uma reflexão acerca das estratégias utilizadas para prevenir ou combater situações de stresse ocupacional. Após a aplicação do Questionário Sociodemográfico, elaborado pelos autores deste estudo, e da Escala Portuguesa de Stresse Ocupacional – versão para Docência – EPSO-D, de Mota Cardoso et al., 2002, a 80 docentes, a análise dos resultados permite concluir a existência de stresse ocupacional, aproximando-se os valores obtidos aos da média da população portuguesa encontrados por Mota-Cardoso e colaboradores (2002). Consideram-se inovadores e pertinentes os resultados encontrados relativamente às variáveis ‘gosto pela cidade em que trabalha’, ‘mudanças de local de trabalho’ e ‘docência em cursos profissionais ou, simultaneamente, em cursos profissionais e científico-humanísticos’, visto que influenciam os níveis de stresse.

Palavras-chave: stresse ocupacional, docentes, estratégias de *coping*.

Abstract

This study sought to verify the existence of stress sources among the teachers of a secondary school and provide a reflection about the strategies used to prevent and deal with situations of occupational stress. After the appliance of the Sociodemographic Questionnaire, performed by the authors of this study, and the Portuguese Occupational Stress Scale - Teachers Version – EPSO-D (Mota Cardoso et al., 2002) to 80 teachers, the analysis of the results showed the existence of occupational Stress. The values obtained were similar to the Portuguese population average found by Mota Cardoso et al. (2002). The results found to the variables ‘city where you would like to work’, ‘change of the workplace’, and ‘teaching professional courses or simultaneously professional and scientific courses’ are considered innovative and relevant, due to their influence in stress levels.

Keywords: occupational stress, teachers, coping strategies.

1 - Introdução

A temática do stresse ocupacional nos professores tem suscitado bastante interesse por parte da comunidade científica nacional e internacional (Burke, Greenglass & Schwarzer, 1996; Caeiro, 2010; Dunham & Varma, 1998; Kyriacou, 2000; Pullis, 1992; Travers & Cooper, 1996; Vandenberghe & Huberman, 1999). Esta situação pode ser justificada pelo facto de os professores constituírem uma das classes profissionais que evidenciam níveis mais elevados de stresse (Aronsson, Svensson & Gustafsson, 2003; DeFrank & Stroup, 1989; Sann, 2003).

O termo stresse ocupacional refere-se a situações ou relações de stresse que se desenrolam no contexto das ocupações profissionais. McGrath (cit. por Mota Cardoso et al., 2002) circunscreveu esta situação ao desequilíbrio significativo que a pessoa percceciona entre as exigências do seu contexto de trabalho e as suas capacidades de resposta, em condições em que o insucesso na satisfação dessas exigências é também interpretado como podendo ter consequências negativas para si própria.

No prefácio do Relatório de 2009 do *European Risk Observatory*, pertencente à *European Agency for Safety and Health at Work* (EASHW, 2009), o Diretor da Agência considera que “o stresse relacionado com o trabalho é um dos maiores desafios em termos de saúde e segurança que a Europa enfrenta”. De facto, os dados que o

documento apresenta mostram que o stresse no trabalho é uma realidade frequente na Europa: em sondagens levadas a cabo a cada cinco anos pela *European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions*, os respondentes colocam o stresse em segundo lugar na lista de ameaças colocadas pelo ambiente de trabalho, sendo apontadas as complicações músculo-esqueléticas como as situações com maior probabilidade de prejudicar a saúde dos trabalhadores (EASHW, 2009).

De acordo com o *Fourth European Survey of Working Conditions*, realizado em 2005 em todos os Estados-Membros, o stresse foi experienciado por uma média de 22 a 27% dos trabalhadores da União Europeia (UE), verificando-se que o número de pessoas que sofrem de doenças causadas ou provocadas pelo trabalho tem tendência a aumentar (EASHW, 2009).

Ainda de acordo com este Relatório, alguns fatores decorrentes das mudanças no mundo do trabalho são apontados como particularmente exigentes para os trabalhadores, contribuindo para o stresse laboral: o *downsizing* e o *outsourcing*; a maior necessidade de flexibilidade em termos de funções e de competências; o aumento de contratos de trabalho temporários; o maior volume de trabalho; a maior pressão para cumprimento de prazos e o fraco equilíbrio trabalho - vida pessoal.

O stresse é responsável por 50 a 60% de absentismo laboral, o que representa um custo muito elevado, quer em termos de sofrimento humano, quer a nível do desempenho económico das instituições. Estima-se que, em 2002, o custo económico anual do stresse relacionado com o trabalho na UE tenha sido de 20.000 milhões de euros (EASHW, 2009).

Em termos de prevalência nas várias áreas ocupacionais, o *European Risk Observatory* identificou, em 2005, a área da educação como uma daquelas em que o stresse é especialmente relevante (12,7% dos respondentes reportaram stresse), sendo também uma das que apresenta maior predomínio em termos de irritabilidade (15,5%) (EASHW, 2009). De acordo com Gomes e colaboradores (2010), a profissão docente é percecionada como muito exigente e stressante por parte de cerca de 40% dos professores inquiridos. Estes dados vão ao encontro dos resultados obtidos em estudos anteriores em Portugal (Mota Cardoso, Araújo, Ramos, Gonçalves & Ramos, 2002; Cruz, 1989; Gomes et al., 2006; Pinto, Lima, & Silva 2005). Destaca-se que, já em 1981, a Organização Internacional do Trabalho (OIT), num relatório sobre *Emprego e condições de trabalho dos professores*, tinha apontado a profissão docente como uma profissão de risco físico e mental (OIT, 1981), tendo sido confirmada a preocupação internacional com o tema por Kyriacou (1987), num artigo de revisão bibliográfica. Este autor (1979) descreve o stresse ocupacional dos professores como uma síndrome de afetos negativos – como a raiva ou a depressão, habitualmente associadas a alterações fisiológicas potencialmente patogénicas (como, por exemplo, aceleração do ritmo

cardíaco) - em resposta a aspetos do seu trabalho e mediada quer pela perceção de que as situações em que se encontram constituem ameaças ao seu bem-estar e autoestima, quer pelo recurso a mecanismos de *coping* tendentes a reduzir a ameaça percebida. Salienta-se a importância da função percetiva nesta definição, numa operacionalização do Modelo Transacional de Lazarus: o indivíduo percebe a situação como ameaçadora ou danosa e reage de forma negativa. Esta experiência desagradável reflete-se em manifestações fisiológicas não saudáveis, tais como úlceras, dores de cabeça e pressão arterial elevada. Mesmo quando a função percetiva não adquire tal importância na definição do conceito de stresse (Dunham, 1992), este continua a significar um estado emocional interno que é desagradável e produz tensão, como referem Gandapur & Rehman (2008). Ora, tal desgosto e tal tensão têm, em primeiro lugar, custos pessoais e, em segundo lugar, dão origem também a dificuldades sociais.

Cooper e colaboradores (1988, cit. por Mota-Cardoso et al., 2002) sistematizaram seis tipos de stressores ocupacionais que sustentam teoricamente os 9 fatores da escala EPSO-D, utilizada como instrumento na presente investigação: O primeiro refere-se às *fontes de stresse intrínsecas ao trabalho* (condições físicas do local de trabalho, características das tarefas, excesso de trabalho, ritmo de trabalho, etc.); o segundo diz respeito ao *papel organizacional* (ambiguidade e/ou conflito de papéis, responsabilidades atribuídas); o terceiro é referente às *relações interpessoais* (com colegas, superiores e subordinados); o quarto reporta-se à *carreira profissional* (início, progressão e término de carreira, avaliação de desempenho, formação, insegurança, etc.); o quinto é relativo à *estrutura e clima organizacionais* (participação na tomada de decisões, estrutura da organização, ambiente socioemocional de trabalho, competição, violência, etc.) e o sexto diz respeito à *relação entre o trabalho e o lar* (articulação entre responsabilidades profissionais e familiares, compatibilização de carreiras e família, etc.).

Os objetivos do presente estudo são verificar a existência de fontes de stresse nos docentes de uma escola secundária, através da aplicação da escala EPSO-D, e averiguar quais as estratégias de *coping* utilizadas pelos docentes para prevenir ou enfrentar situações de stresse ocupacional (dados recolhidos no questionário sociodemográfico).

Para Zautra & Wrabetz (1991), o *coping* é um processo dinâmico onde são utilizados determinados esforços para conseguir resolver as dificuldades e exigências com que nos deparamos.

Já para Parkes (1994) e Terry (1994), o *coping* é definido como um construto multidimensional que envolve uma grande variedade de estratégias cognitivas e comportamentais, que podem ser utilizadas para alterar, reavaliar e evitar circunstâncias stressantes ou para aliviar os seus efeitos adversos.

2 - Método

Trata-se de um estudo de natureza exploratória transversal.

Amostra

A amostra foi constituída por 80 professores de uma escola secundária, correspondendo a 60,15% da população total dos professores que lecionavam nessa escola, nesse ano letivo, sendo 49 do sexo feminino (61,25%) e 31 do sexo masculino (38,75%). No que diz respeito à adesão ao preenchimento do questionário sociodemográfico, 62,82% das mulheres aceitaram respondê-lo, tendo sido a adesão masculina de 56, 36%. As respostas a este questionário tiveram um cariz voluntário, fora do contexto de sala de aula, tendo sido respeitado o anonimato dos professores que se dispuseram a colaborar. Relativamente à idade dos sujeitos que compõem a totalidade da amostra, optou-se pela divisão em três faixas etárias (dos 24 até aos 45 anos; dos 46 até aos 55 anos e com mais de 56 anos) visto tratar-se de uma amostra muito heterogênea em termos de idade.

Instrumentos

- *Questionário Sociodemográfico*: este instrumento, para além de obter informações acerca do sexo, idade e estado civil dos participantes, recolhe dados sobre a formação académica e as características e condições gerais de trabalho (e.g., vínculo profissional, experiência profissional, número de alunos médio por turma). Este questionário inclui também uma questão aberta acerca das estratégias utilizadas pelos docentes quando têm de lidar com situações de pressão ou stresse laboral;

- *Escala Portuguesa de Stresse Ocupacional*, versão para Docência (EPSO-D): esta escala foi desenvolvida por Mota-Cardoso, Araújo, Ramos, Gonçalves & Ramos (2002). É composta por 61 itens, cada um deles classificável em seis classes de resposta, nomeadamente: *Não me causa pressão*, *Causa-me muito pouca pressão*, *Causa-me pouca pressão*, *Causa-me alguma pressão*, *Causa-me muita pressão* e *Causa-me demasiada pressão*. Quando a resposta traduzia ausência de pressão era-lhe atribuído o valor 1; no caso de existir excessiva pressão, o valor 6.

Os autores da escala submeteram os 61 itens a uma análise fatorial de tipo exploratório, da qual se obtiveram, após rotação *varimax* dos eixos, 9 fatores ortogonais, que traduzem as *fontes de stresse percebidas pelos professores*. Os fatores são: fator 1 - *Estatuto profissional* (constante mudança de legislação; relação com os encarregados de educação; etc.); fator 2 - *Conteúdo do trabalho* (programas curriculares desfasados da realidade dos alunos; necessidade de atualização permanente: etc.); fator 3 - *Previsibilidade/Controlo* (definição e clarificação do papel); fator 4 - *Pressão do tempo* (distância a que está de casa; cumprir o programa curricular em função dos

exames; etc.); fator 5 - *Segurança profissional* (insegurança e incerteza face às colocações; grande mobilidade da profissão; etc.); fator 6 - *Disciplina* (indisciplina dos alunos; agressividade e violência dos alunos, etc.); fator 7 - *Rigidez curricular* (do(s) programa(s) a cumprir)); fator 8 - *Natureza emocional do trabalho* (lidar com a ansiedade dos alunos; falta de tempo para os problemas pessoais dos alunos, etc.) e fator 9 - “*Toque de caixa*” (ritmo e estrutura do trabalho; campanha; andar sempre de um lado para o outro).

3 - Procedimentos

A investigação iniciou-se com a recolha e tratamento subsequente dos dados analisados.

Logo após o início da investigação, contactaram-se os autores da escala anteriormente referida (EPSO-D) que, atenciosamente, a disponibilizaram. Para a recolha de dados foi solicitada a colaboração dos docentes da Escola no preenchimento dos instrumentos, nos quais se esclareciam os objetivos do estudo e se garantia a confidencialidade dos dados.

Após o estudo concluído, os resultados foram apresentados quer ao Conselho Pedagógico, quer à Comunidade Educativa, tendo sido sugeridas algumas estratégias de combate ao stresse em termos institucionais.

4 - Apresentação e Discussão de Resultados

Utilizou-se o *software* estatístico SPSS (*Statistic Package Social Science*), versão 20.

Nesta etapa do estudo procurou verificar-se se existiam diferenças nos nove fatores de stresse avaliados pela EPSO-D em função das variáveis.

Começando pela variável que diferencia os participantes em função do sexo, procedeu-se à utilização do t-Student para testar as diferenças significativas existentes.

Os resultados demonstram que existem diferenças estatisticamente significativas entre esta variável e o *nível de stresse global* (t (df= 45)= 2,332; p = 0,024), assim como com os fatores de stresse: *conteúdo de trabalho* (t (df= 63)= 2,395; p = 0,020), *previsibilidade* (t (df= 66)= 2,263; p = 0,027), *pressão do tempo* (t (df= 69)= 3,184; p = 0,002), *disciplina* (t (df= 73)= 2,826; p = 0,006), *natureza emocional do trabalho* (t (df= 74)= 3,269; p = 0,002) e *toque de caixa* (t (df= 70)= 3,044; p = 0,003). Para estes fatores, é o sexo feminino aquele que apresenta maiores níveis de stresse.

Tabela 1 - Comparação de médias t teste entre os fatores da EPSO-D e a variável sexo

Variável	Homens		Mulheres		t	Sig. (bicaudal)
	M	DP	M	DP		
Estatuto Profissional	42,70	10,03	45,68	12,07	1,051 _{ns}	,297
Conteúdo do trabalho	34,33	7,99	39,95	10,14	2,395*	,020
Previsibilidade/Controlo	27,39	7,41	32,58	10,39	2,263*	,027
Pressão do tempo	37,81	9,64	44,98	8,93	3,184*	,002
Segurança profissional	17,31	9,14	20,13	10,98	1,061 _{ns}	,294
Disciplina	21,13	4,91	24,38	4,84	2,826*	,006
Rigidez curricular	10,10	3,53	11,64	3,57	1,865 _{ns}	,066
Natureza emocional do trabalho	14,39	3,24	16,93	3,40	3,269*	,002
“Toque de caixa”	5,00	2,52	6,88	2,61	3,044*	,003
Nível de stresse global	204,52	41,62	240,75	62,37	2,332*	,024

Nota:* $p < 0,05$; *ns* não significativo

Os resultados apurados no presente estudo vão ao encontro da investigação desenvolvida por Melo et al. (1997), o qual revela a existência de níveis mais elevados de stresse nas mulheres, relativamente aos homens. Do mesmo modo, Gomes et al. (2010), no estudo *Stresse Ocupacional no ensino: Um estudo com professores dos 3º ciclo e secundário*, revelou que, na maior parte dos fatores de stresse avaliados através do *Questionário de Stresse nos professores*, as mulheres apresentam, comparativamente aos homens, níveis de stresse mais elevados.

No que diz respeito à variável idade, recorreu-se ao teste ANOVA para testar as diferenças significativas entre esta variável e o nível de stresse global, assim como com os 9 fatores de stresse. Foram identificadas diferenças estatisticamente significativas nos fatores de stresse: *estatuto profissional* ($F = 3,347$; $p = 0,042$), *segurança profissional* ($F = 3,468$; $p = 0,038$) e *toque de caixa* ($F = 5,044$; $p = 0,009$), tendo os docentes até aos 45 anos apresentado maiores níveis de stresse.

**Tabela 2 - Comparação de médias com a análise de Variância (ANOVA - Oneway)
 para os fatores da EPSO-D e a variável idade**

Variável	Idade	F	p	Post hoc
Estatuto Profissional	24 – 45 anos (A) 46 – 55 anos (B) + de 56 anos (C)	3,347	0,042*	A>B, p=0,039 B<C, p=0,041
Conteúdo do trabalho	24 – 45 anos (A) 46 – 55 anos (B) + de 56 anos (C)	1,617	0,207 ^{ns}	**
Previsibilidade/Controlo	24 – 45 anos (A) 46 – 55 anos (B) + de 56 anos (C)	1,766	0,179 ^{ns}	**
Pressão do tempo	24 – 45 anos (A) 46 – 55 anos (B) + de 56 anos (C)	0,134	0,875 ^{ns}	**
Segurança Profissional	24 – 45 anos (A) 46 – 55 anos (B) + de 56 anos (C)	3,468	0,038*	A>B, p=0,015 A>C, p=0,043
Disciplina	24 – 45 anos (A) 46 – 55 anos (B) + de 56 anos (C)	1,985	0,145 ^{ns}	**
Rigidez curricular	24 – 45 anos (A) 46 – 55 anos (B) + de 56 anos (C)	0,621	0,540 ^{ns}	**
Natureza emocional do trabalho	24 – 45 anos (A) 46 – 55 anos (B) + de 56 anos (C)	0,744	0,479 ^{ns}	**
“Toque de caixa”	24 – 45 anos (A) 46 – 55 anos (B) + de 56 anos (C)	5,044	0,009*	B<C, p=0,002
Nível de stresse global	24 – 45 anos (A) 46 – 55 anos (B) + de 56 anos (C)	0,712	0,496 ^{ns}	**

Nota: Foi utilizado o Teste de Fisher (ou LSD); ** não foram observados valores significativos nos testes Post hoc; *p<0,05; ^{ns} não significativo

Investigações anteriores demonstraram que os professores mais novos experimentavam maiores níveis de stresse do que os colegas mais velhos e que a intenção de abandono da profissão decrescia com a idade (Kyriacou & Sutcliffe, 1979).

No estudo de Montalvo et al (1995) os resultados evidenciaram que os professores mais novos revelam níveis mais elevados de stresse nos fatores “informação inadequada acerca dos materiais escolares”, “obrigação de participar em demasiadas atividades escolares” e “disciplina inadequada dentro da escola”.

Para a variável estado civil, utilizou-se o teste t-Student para testar as diferenças significativas entre o estado civil dos docentes e os níveis de stresse. Os

resultados demonstram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre esta variável e o nível de stresse global e os 9 fatores de stresse.

Tabela 3 - Comparação de médias t teste entre os fatores da EPSO-D e a variável estado civil

		Nº de Filhos
Estatuto Profissional	<i>R</i>	-,376**
Conteúdo do trabalho	<i>R</i>	-,360**
Previsibilidade/Controlo	<i>R</i>	-,173 ^{ns}
Pressão do tempo	<i>R</i>	-,336**
Segurança profissional	<i>R</i>	-,295*
Disciplina	<i>R</i>	-,199 ^{ns}
Rigidez curricular	<i>R</i>	-,165 ^{ns}
Natureza emocional do trabalho	<i>R</i>	-,297*
“Toque de caixa”	<i>R</i>	-,251*
Nível de stresse global	<i>R</i>	-,382*

Nota: ^{ns} não significativo

Na revisão da literatura, em 1989, DeFrank & Stroup verificaram que os professores solteiros manifestavam mais stresse associado aos problemas dos alunos e às tarefas relacionadas com a elaboração de planos individuais e/ou planos de educação especial.

Neste estudo, a não existência de diferenças estatisticamente significativas pode ser justificada pelo reduzido número de docentes solteiros desta escola.

Posteriormente, procurámos aferir a relação entre o nível de stresse global e os 9 fatores da escala EPSO-D e a variável número de filhos. Através dos resultados obtidos, verificou-se que há uma relação moderada, com sentido negativo, entre esta variável e o *nível de stresse global* ($r = -0,382$; $p = 0,012$), assim como entre número de filhos e *estatuto profissional* ($r = -0,376$; $p = 0,003$), *conteúdo do trabalho* ($r = -0,360$; $p = 0,006$), *segurança profissional* ($r = -0,295$; $p = 0,038$), *natureza emocional do trabalho* ($r = -0,297$; $p = 0,015$) e *toque de caixa* ($r = -0,251$; $p = 0,044$). Assim, segundo estes resultados, parece que à medida que o número de filhos aumenta, o nível de stresse diminui.

Tabela 4 - Coeficiente de correlação de Bravais-Pearson entre os fatores da EPSO-D e a variável número de filhos

Variável	Solteiro/Divorciado		Casado/União de Facto		t	Sig. (bicaudal)
	M	DP	M	DP		
Estatuto Profissional	44,59	10,39	44,52	11,88	,021 ^{ns}	,984
Conteúdo do trabalho	40,06	9,33	36,36	9,66	1,335 ^{ns}	,187
Previsibilidade/Controlo	31,19	8,50	30,60	10,47	,206 ^{ns}	,838
Pressão do tempo	42,00	9,81	42,14	9,85	-,052 ^{ns}	,959
Segurança profissional	18,08	10,28	18,74	9,92	-,203 ^{ns}	,840
Disciplina	23,28	5,54	23,07	5,11	,146 ^{ns}	,884
Rigidez curricular	11,40	3,59	10,83	3,62	,599 ^{ns}	,551
Natureza emocional do trabalho	16,75	2,67	15,55	3,82	1,296 ^{ns}	,199
“Toque de caixa”	6,42	2,63	6,06	2,84	,489 ^{ns}	,626
Nível de stresse global	231,22	58,58	221,08	55,70	,487 ^{ns}	,629

Nota: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; ^{ns} não significativo

Ora, se for através da família que o Homem adquire segurança emocional e relações pessoais profundamente recompensadoras que propiciam a consolidação da identidade pessoal e, consequentemente, profissional (Ramos, 2001) e se, tal como refere Gore (1987), o suporte social é, por excelência, a família, sendo esta o principal atenuante dos efeitos negativos do stresse, então este resultado parece indicar que os filhos podem contribuir para a relativização do stresse, talvez por proporcionarem outras compensações emocionais.

Relativamente à variável experiência profissional, foi utilizado o teste ANOVA. Perante os resultados obtidos, verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre esta variável e o fator de stresse *segurança profissional* ($F = 3,935$; $p = 0,028$), sendo nos docentes com menos de 20 anos de experiência profissional que este fator apresenta resultados mais elevados.

Tabela 5 - Comparação de médias com a análise de Variância (ANOVA – Oneway) para os fatores da EPSO-D e a variável experiência profissional

Variável	Experiência Profissional	F	P	Post hoc
Estatuto Profissional	Até 20 anos (A) 21 – 30 anos (B) + de 30 anos (C)	0,641	0,531 <i>ns</i>	**
Conteúdo do trabalho	Até 20 anos (A) 21 – 30 anos (B) + de 30 anos (C)	0,175	0,840 <i>ns</i>	**
Previsibilidade/Controlo	Até 20 anos (A) 21 – 30 anos (B) + de 30 anos (C)	0,121	0,886 <i>ns</i>	**
Pressão do tempo	Até 20 anos (A) 21 – 30 anos (B) + de 30 anos (C)	0,198	0,821 <i>ns</i>	**
Segurança Profissional	Até 20 anos (A) 21 – 30 anos (B) + de 30 anos (C)	3,935	0,028*	A>C, p=0,014
Disciplina	Até 20 anos (A) 21 – 30 anos (B) + de 30 anos (C)	0,564	0,573 <i>ns</i>	**
Rigidez curricular	Até 20 anos (A) 21 – 30 anos (B) + de 30 anos (C)	0,321	0,727 <i>ns</i>	**
Natureza emocional do trabalho	Até 20 anos (A) 21 – 30 anos (B) + de 30 anos (C)	0,145	0,865 <i>ns</i>	**
“Toque de caixa”	Até 20 anos (A) 21 – 30 anos (B) + de 30 anos (C)	0,011	0,990 <i>ns</i>	**
Nível de stresse global	Até 20 anos (A) 21 – 30 anos (B) + de 30 anos (C)	0,831	0,445 <i>ns</i>	**

Nota: Foi utilizado o Teste de Fisher (ou LSD); ** não foram observados valores significativos nos testes Post hoc; *p<0,05; *ns* não significativo

Segundo Ramos (2001), a entrada no mundo de trabalho é um período de grande stresse que tem origem em fatores como a insegurança, frustração, desejo de afirmação no grupo de pares e, principalmente, no choque da realidade com as expetativas do sujeito. A carreira profissional define-se através das experiências de trabalho ao longo da vida e, entre os 20 e os 30 anos, as pessoas tendem a centrar-se mais no trabalho e na carreira e formulam as principais expetativas sobre a vida laboral (Ramos, 2001).

No que diz respeito às variáveis ‘gosto pela cidade em que se trabalha’ e ‘gosto pela escola em que se trabalha’, recorreu-se ao teste t-Student para testar as diferenças

significativas entre estas variáveis e o nível de stresse global, assim como dos 9 fatores de stresse estudados.

Para a primeira variável os resultados revelam que existem diferenças estatisticamente significativas com o *nível de stresse global* (t (df= 45)= -2,087; $p = 0,043$), assim como com os fatores de stresse *conteúdo de trabalho* (t (df= 62)= -2,137; $p = 0,037$) e *pressão do tempo* (t (df= 68)= -2,171; $p = 0,033$).

Tabela 6 - Comparação de médias t teste entre os fatores da EPSO-D e a variável gosto pela cidade

Variável	Sim		Não		Sig. (bicaudal)
	M	DP	M	DP	
Estatuto Profissional	44,03	11,44	50,00	9,77	-1,131 ^{ns} ,262
Conteúdo do trabalho	36,63	9,33	45,80	7,39	-2,137*,037
Previsibilidade/Controlo	30,41	9,88	35,60	10,16	-1,130 ^{ns} ,262
Pressão do tempo	41,42	9,67	51,00	6,48	-2,171*,033
Segurança profissional	18,12	9,97	27,25	7,37	-1,787 ^{ns} ,080
Disciplina	23,01	5,21	25,20	4,27	-,915 ^{ns} ,363
Rigidez curricular	10,74	3,54	13,60	3,21	-1,753 ^{ns} ,084
Natureza emocional do trabalho	15,80	3,59	18,20	3,77	-1,437 ^{ns} ,155
“Toque de caixa”	6,07	2,74	7,80	3,56	-1,333 ^{ns} ,187
Nível de stresse global	218,02	53,87	276,75	53,29	-2,087*,043

Nota: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; ^{ns} não significativo

Para a segunda variável verificou-se que não existem diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 7 - Comparação de médias t teste entre os fatores da EPSO-D e a variável gosto pela escola

Variável	Sim		Não		t	Sig. (bicaudal)
	M	DP	M	DP		
Estatuto Profissional	44,49	11,20	44,64	13,16	-,038 ^{ns}	,970
Conteúdo do trabalho	37,20	9,09	37,92	11,25	-,245 ^{ns}	,807
Previsibilidade/Controlo	30,66	9,99	30,92	10,30	-,080 ^{ns}	,936
Pressão do tempo	41,62	10,02	43,46	9,22	-,605 ^{ns}	,547
Segurança profissional	18,16	9,95	21,00	10,49	-,863 ^{ns}	,392
Disciplina	22,69	5,45	24,58	2,64	-1,172 ^{ns}	,245
Rigidez curricular	10,62	3,65	12,15	3,26	-1,402 ^{ns}	,165
Natureza emocional do trabalho	15,85	3,66	16,62	3,66	-,681 ^{ns}	,498
“Toque de caixa”	6,21	2,91	6,00	2,48	,238 ^{ns}	,813
Nível de stresse global	220,68	54,39	232,89	63,69	-,586 ^{ns}	,561

Nota: ^{ns} não significativo

Relativamente às variáveis ‘gosto pela cidade’ e ‘gosto pela escola em que trabalha’, não se encontraram fundamentações teóricas nos diversos estudos consultados.

Poderá ser uma informação inovadora e pertinente a diferença estatística encontrada, neste estudo, relativamente ao ‘gosto pela cidade em que trabalha’, visto que é um fator que influencia os níveis de stresse vivenciados.

No que respeita à variável ‘mudança de local de trabalho ao longo da carreira’, utilizou-se o teste ANOVA, verificando-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre esta variável e o *nível do stresse global* ($F = 3,546; p = 0,037$), assim como com o fator de stresse *segurança profissional* ($F = 6,148; p = 0,004$).

**Tabela 8 - Comparação de médias com a análise de Variância (ANOVA Oneway)
 para os fatores da EPSO-D e a variável mudança de local de trabalho ao longo da carreira**

Variável	Mudança de Local de Trabalho	F	P	Post hoc
Estatuto Profissional	Frequente (A) Esporádica (B) Sem mudança (C)	1,034	0,362 <i>ns</i>	**
Conteúdo do trabalho	Frequente (A) Esporádica (B) Sem mudança (C)	2,210	0,118 <i>ns</i>	**
Previsibilidade/Controlo	Frequente (A) Esporádica (B) Sem mudança (C)	1,128	0,330 <i>ns</i>	**
Pressão do tempo	Frequente (A) Esporádica (B) Sem mudança (C)	2,009	0,142 <i>ns</i>	**
Segurança Profissional	Frequente (A) Esporádica (B) Sem mudança (C)	6,148	0,004*	A>B, p=0,001
Disciplina	Frequente (A) Esporádica (B) Sem mudança (C)	0,193	0,825 <i>ns</i>	**
Rigidez curricular	Frequente (A) Esporádica (B) Sem mudança (C)	0,240	0,787 <i>ns</i>	**
Natureza emocional do trabalho	Frequente (A) Esporádica (B) Sem mudança (C)	0,866	0,425 <i>ns</i>	**
“Toque de caixa”	Frequente (A) Esporádica (B) Sem mudança (C)	0,009	0,991 <i>ns</i>	**
Nível de stresse global	Frequente (A) Esporádica (B) Sem mudança (C)	3,546	0,037 *	A>B, p=0,019

Nota: Foi utilizado o Teste de Fisher (ou LSD); ** não foram observados valores significativos nos testes Post hoc; *p<0,05; *ns* não significativo

Relativamente à ‘mudança do local de trabalho ao longo da carreira’, não se encontraram fundamentações teóricas nos diversos estudos consultados. Tendo em conta que foi encontrada uma relação estatisticamente significativa entre esta variável e o *stresse global*, assim como relativamente ao fator de *stresse segurança profissional*, torna-se pertinente o estudo, em futuras investigações, das implicações que as mudanças de local de trabalho e consequente sentimento de insegurança profissional podem ter no nível de stresse dos docentes.

Posteriormente, procurámos testar a existência de uma relação entre a variável distância escola-casa e o nível de stresse global, assim como com os 9 fatores de stresse.

Os resultados obtidos revelam que não existe correlação entre estas variáveis.

Tabela 9 - Coeficiente de correlação Spearman entre os fatores da EPSO-D e a variável Distância Escola-Casa

		Distância Escola Casa
Estatuto Profissional	<i>Rho</i>	,076 ^{ns}
Conteúdo do trabalho	<i>Rho</i>	,193 ^{ns}
Previsibilidade/Controlo	<i>Rho</i>	,150 ^{ns}
Pressão do tempo	<i>Rho</i>	,176 ^{ns}
Segurança profissional	<i>Rho</i>	,167 ^{ns}
Disciplina	<i>Rho</i>	,139 ^{ns}
Rigidez curricular	<i>Rho</i>	,095 ^{ns}
Natureza emocional do trabalho	<i>Rho</i>	-,044 ^{ns}
“Toque de caixa”	<i>Rho</i>	,003 ^{ns}
Nível de stresse global	<i>Rho</i>	,233 ^{ns}

Nota: ^{ns} não significativo

Neste estudo, a não existência de diferenças nesta variável pode justificar-se pelo reduzido número de docentes que necessitem de percorrer distâncias muito longas para o local de trabalho.

No que se refere à variável ‘nível de ensino que leciona’ recorreu-se ao teste ANOVA para testar as diferenças estatisticamente significativas entre esta variável e o nível de stresse global, bem como com os 9 fatores de stresse.

Através dos resultados obtidos, verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas no *conteúdo de trabalho* ($F = 2,780$; $p = 0,028$) e na *segurança profissional* ($F = 3,496$; $p = 0,038$). Os professores que apresentam valores mais elevados de stresse são os que lecionam apenas ao 3º ciclo do ensino básico ou, simultaneamente, ao 3º ciclo e ensino secundário.

**Tabela 10 - Comparação de médias com a análise de Variância (ANOVA Oneway)
para os fatores da EPSO-D e a variável Nível de Ensino que leciona**

Variável	Nível de Ensino	F	p	Post hoc
Estatuto Profissional	3ºciclo (A) E. Secundário (B) Ambos (C)	0,179	0,837 ^{ns}	**
Conteúdo do trabalho	3ºciclo (A) E. Secundário (B) Ambos (C)	2,780	0,028*	A<C, p=0,028
Previsibilidade/Controlo	3ºciclo (A) E. Secundário (B) Ambos (C)	1,822	0,171 ^{ns}	**
Pressão do tempo	3ºciclo (A) E. Secundário (B) Ambos (C)	2,205	0,119 ^{ns}	**
Segurança Profissional	3ºciclo (A) E. Secundário (B) Ambos (C)	3,496	0,038*	A<C, p=0,020
Disciplina	3ºciclo (A) E. Secundário (B) Ambos (C)	1,287	0,283 ^{ns}	**
Rigidez curricular	3ºciclo (A) E. Secundário (B) Ambos (C)	1,946	0,151 ^{ns}	**
Natureza emocional do trabalho	3ºciclo (A) E. Secundário (B) Ambos (C)	0,453	0,638 ^{ns}	**
“Toque de caixa”	3ºciclo (A) E. Secundário (B) Ambos (C)	0,452	0,638 ^{ns}	**
Nível de stresse global	3ºciclo (A) E. Secundário (B) Ambos (C)	1,808	0,178 ^{ns}	**

Nota: Foi utilizado o Teste de Fisher (ou LSD); ** não foram observados valores significativos nos testes Post hoc; *p<0,05; ^{ns} não significativo

Alguns estudos defendem que o tipo de stresse em professores difere com os vários níveis de ensino (Buunk et al., 2007). Neste sentido, Rita, Patrão & Sampaio (2010) defendem que os professores do ensino básico sentem maior dificuldade na gestão dos conflitos entre os pais e a escola, uma vez que são eles que assumem o papel central na aprendizagem e na gestão das turmas, em interface com todos os outros atores.

Relativamente à relação entre a variável número médio de alunos por turma e o nível de stresse global e os 9 fatores de stresse, verificamos que existe uma relação moderada entre esta variável e os fatores de stresse *estatuto profissional* ($r = -0,289$; $p = 0,032$); *previsibilidade* ($r = -0,345$; $p = 0,007$); *natureza emocional do trabalho*

($r = -0,435$; $p = 0,000$); *toque de caixa* ($r = -0,338$; $p = 0,007$) e *pressão do tempo* ($r = -0,304$; $p = 0,016$).

Tabela 11 - Coeficiente de correlação de Bravais-Pearson entre os fatores da EPSO-D e a variável número médio de alunos

		Nº Médio de Alunos
Estatuto Profissional	<i>R</i>	,289*
Conteúdo do trabalho	<i>R</i>	,182 ^{ns}
Previsibilidade/Controlo	<i>R</i>	,345**
Pressão do tempo	<i>R</i>	,304*
Segurança profissional	<i>R</i>	,176 ^{ns}
Disciplina	<i>R</i>	,121 ^{ns}
Rigidez curricular	<i>R</i>	,235 ^{ns}
Natureza emocional do trabalho	<i>R</i>	,435**
“Toque de caixa”	<i>R</i>	,338**
Nível de stresse global	<i>R</i>	,279 ^{ns}

Nota: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; ^{ns} não significativo

Os resultados vão ao encontro dos obtidos por Gomes et al. (2010). Assim, os docentes com mais de 20 alunos por turma evidenciaram mais problemas na dimensão de stresse global, assim como nos fatores de stresse pressão de tempo, excesso de trabalho e indisciplina dos alunos.

No que diz respeito à variável tipos de curso que leciona, foi utilizado o teste ANOVA para testar a existência de diferenças estatisticamente significativas relativamente ao nível de stresse global e aos 9 fatores de stresse estudados. Deste modo, verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre esta variável e o *nível de stresse global* ($F = 2,307$; $p = 0,045$) em docentes que lecionam ambos os cursos (científico-humanísticos e profissionais). Relativamente aos fatores de stresse verificou-se existirem diferenças estatisticamente significativas no *estatuto profissional* ($F = 3,916$; $p = 0,026$) e no *toque de caixa* ($F = 2,885$; $p = 0,020$) cujos níveis de stresse são mais elevados nos docentes que lecionam ambos os cursos, e, por fim, nos fatores de stresse: *conteúdo do trabalho* ($F = 4,152$; $p = 0,021$), *segurança profissional* ($F = 4,028$; $p = 0,024$) e *disciplina* ($F = 5,939$; $p = 0,004$), que são mais elevados nos docentes que lecionam apenas cursos profissionais ou ambos os cursos, profissionais e científico-humanísticos.

No que diz respeito aos tipos de cursos lecionados, não se encontraram fundamentações teóricas nos diversos estudos consultados. De acordo com os resultados encontrados, pode concluir-se que os docentes que lecionam apenas cursos científico-humanísticos apresentam níveis de stresse inferiores aos restantes.

Tabela 12 - Comparação de médias com a análise de Variância (ANOVA Oneway) para os fatores da EPSO-D e a variável tipo de curso que leciona

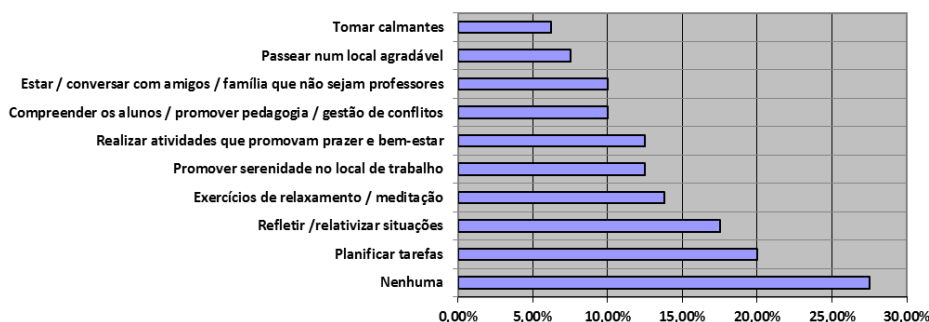
Variável	Tipo de Curso	F	P	Post hoc
Estatuto Profissional	C. Humanístico (A) Profissional (B) Ambos (C)	3,916	0,026*	A<C, p=0,008
Conteúdo do trabalho	C. Humanístico (A) Profissional (B) Ambos (C)	4,152	0,021*	A<B, p=0,011 A<C, p=0,017
Previsibilidade/Controlo	C. Humanístico (A) Profissional (B) Ambos (C)	1,148	0,325 ^{ns}	**
Pressão do tempo	C. Humanístico (A) Profissional (B) Ambos (C)	1,698	0,192 ^{ns}	**
Segurança Profissional	C. Humanístico (A) Profissional (B) Ambos (C)	4,028	0,024*	A<B, p=0,010 A<C, p=0,029
Disciplina	C. Humanístico (A) Profissional (B) Ambos (C)	5,939	0,004*	A<B, p=0,010 A<C, p=0,001
Rigidez curricular	C. Humanístico (A) Profissional (B) Ambos (C)	0,854	0,431 ^{ns}	**
Natureza emocional do trabalho	C. Humanístico (A) Profissional (B) Ambos (C)	2,130	0,127 ^{ns}	**
“Toque de caixa”	C. Humanístico (A) Profissional (B) Ambos (C)	2,885	0,020*	B<C, p=0,020
Nível de stresse global	C. Humanístico (A) Profissional (B) Ambos (C)	2,307	0,045*	A<C, p=0,045

Nota: Foi utilizado o Teste de Fisher (ou LSD), ** não foram observados valores significativos nos testes Post hoc; *p<0,05; ^{ns} não significativo

Relativamente à variável ‘vínculo laboral’ a tendência geral das respostas não permitiu o seu tratamento estatístico no sentido de aferir diferenças estatisticamente significativas, visto que a maioria dos professores inquiridos pertencem ao Quadro de Escola.

Através dos dados recolhidos no questionário sociodemográfico, também foi possível verificar que os professores utilizam algumas estratégias de *coping*, como forma de combater ou reduzir o stresse ocupacional (ver o gráfico seguinte) mas que parecem não ser totalmente eficazes devido aos níveis de stresse encontrados.

Gráfico 1 - Estratégias de *coping* apresentadas pelos professores



5 - Conclusões

O stresse ocupacional dos professores repercute-se não só ao nível físico e psicológico, mas também ao nível da satisfação e motivação face à profissão (Gomes et al., 2010) influenciando, deste modo, a qualidade do ensino prestado aos alunos (Mota-Cardoso et al., 2002). Por este motivo, Brown & Ralph (1998) realçam a importância de existir, em contexto escolar, uma avaliação do stresse ocupacional, até porque, segundo os autores, aquilo que representa a pressão numa dada escola pode não ter o mesmo impacto noutro estabelecimento de ensino, existindo fatores contextuais específicos de cada realidade.

A presente investigação confirma a existência de fontes de stresse nos docentes da escola secundária estudada, aproximando-se os valores obtidos com os da média da população portuguesa encontrada por Mota-Cardoso e colaboradores (2002).

Em suma, de acordo com os resultados apurados, os maiores níveis de stresse são encontrados no sexo feminino, com idades até aos 45 anos, com menos de 20 anos de experiência na docência e com um menor número de filhos. Os professores que, ao longo da sua carreira profissional, mudaram frequentemente de escolas, não gostam da cidade em que trabalham e cujas turmas contêm um número elevado de alunos, também apresentam maiores índices de stresse. Quanto aos diferentes níveis de ensino, verificamos que os professores mais afetados pelos fatores de stresse são os que lecionam, simultaneamente, ao 3º ciclo e ensino secundário. Por outro lado, os professores que lecionam apenas cursos científico-humanísticos apresentam índices inferiores de stresse relativamente aos que

leccionam em cursos profissionais ou, simultaneamente, em cursos profissionais e científico-humanísticos.

Podemos também verificar que os principais stressores ocupacionais parecem estar ligados às fontes de stresse intrínsecas ao trabalho, ao papel organizacional e à carreira profissional.

Relativamente às variáveis ‘estado civil’, ‘gosto pela escola onde leciona’ e ‘distância casa-escola’, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas neste estudo.

Quanto às estratégias de *coping* apresentadas pelos professores, ficámos com a interrogação se, em termos institucionais, não seria possível contribuir para o seu aprofundamento e/ou reformulação. Foi neste sentido que, aquando da divulgação dos resultados à Comunidade Escolar, se propuseram algumas estratégias de intervenção (ações de formação/sensibilização abordando temáticas como: o trabalho do professor e suas exigências, diferenças individuais nas reações ao stresse, administração do tempo e organização do trabalho, treino de estratégias de resolução de conflitos; realização de *workshops* sobre técnicas de relaxamento; realização de sessões de grupo de combate ao stresse; implementação de um espaço de apoio, cooperação, partilha e reflexão visando o bem-estar docente) com o intuito de prevenir/minimizar o stresse ocupacional dos docentes desta Escola e contribuir para um clima organizacional mais positivo e de maior bem-estar individual face à profissão e às suas exigências.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Aronsson, G., Sevensson, L. & Gustafsson, K. (2003). Unwinding, recuperation, and health among compulsory school and high school teachers in Sweden. *International Journal of Stresse Management*, 10, 217-234.
- Brown, M. & Ralph, S. (1998). The identification of Stresse in teachers. In J. Dunham e V. Varma (Eds.), *Stresse in teachers: Past, present and future* (pp. 37-56). London: Whurr.
- Burke, R. J., Greenglass, E. R. & Schwarzer, R. (1996). Predicting teacher burnout over time: Effects of work Stresse, social support, and self-doubts and its consequences. *Anxiety, Stresse and Coping*, 9, 261-275.
- Buunk, A. P., Peiró, J. M., Rodríguez, I. & Bravo, M. J. (2007). A Loss of Status and a Sense of Defeat: An Evolutionary Perspective on Professional Burnout. *European Journal of Personality*, 21, 471-485.
- Caeiro, R.M. (2010). *Stresse ocupacional e avaliação de desempenho nos professores: contributos para uma psicodinâmica do trabalho*. Dissertação orientada pelo Prof. Doutor João Justo. Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Disponível em <http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/2814/1/ulfp037524_tm.pdf>.
- Cruz, J. F. (1989). Stresse e crenças irracionais nos professores: Um estudo preliminar. In J. F. Cruz, R. A. Gonçalves e P. P. Machado (Eds.), *Psicologia e educação: investigação e intervenção* (pp. 315-325). Porto: Afrontamento.
- DeFrank, R. S. & Stroup, C.A. (1989). Teacher Stresse and Health: Examination of a Model. *Journal of Psychosomatic Research*, 33(1), 99-109.
- Dunham, J. (1992). *Stresse in Teaching*. London: Routledge.
- Dunham, J. & Varma, V. (Eds.) (1998). *Stresse in teachers: Past, presente and future*. London: Whurr.

- EASHW - European Agency for Safety and Health at Work (2009). *OSH in figures: Stresse at work — facts and figures*. Office for Official Publications of the European Communities. Luxembourg. Disponível em <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/TE-81-08-478-EN-C_OSH_in_figures_stress_at_work>.
- Gomes, A. R., Silva, M. J., Mourisco, S., Mota, A. & Montenegro, N. (2006). Problemas e desafios no exercício da atividade docente: um estudo sobre o Stresse, “burnout”, saúde física e satisfação profissional em professores do 3º ciclo e ensino secundário. *Revista Portuguesa de Educação*, 19, 67-93.
- Gomes, A. R., Montenegro, N., Peixoto, A. M. & Peixoto, A. R. (2010). Stresse ocupacional no ensino: um estudo com professores dos 3º ciclo e ensino secundário. *Psicologia & Sociedade*; 22(3), 587-597.
- Guandapur, S. & Rehman, R. (2008). Gender differences in the prevalence of occupational Stresse among gomal university teaching staff. *The New Educational Review*, 15(2), 246-264.
- Gore, S. (1987). Perspectives on Social Support and Research on Stress Moderating Processes. In: Ivancevich, J.M. & Ganster, D.C.. *Job Stress: From Theory to Suggestion*. New York: The Haworth Press.
- Kyriacou, C. (1987). Teacher Stresse and Burnout: An International Review. *Educacional Research*, 29(2), 146-152.
- Kyriacou, C. (1998). Teacher Stresse: Past and Present. In J. Dunham e V. Varma (Eds.). *Stresse in teachers: Past, present and future* (pp. 1-13). London: Whurr.
- Kyriacou, C. (2000). *Stresse-busting for teachers*. Cheltenham: Stanley Thornes.
- Kyriacou, C. & Sutcliffe, J. (1979). Teacher Stresse and Satisfaction. *Educacional Research*, 21(2), 89-96.
- Melo, B. T., Gomes, A. R. & Cruz, J. F. A. (1997). Stresse Ocupacional em Profissionais da Saúde e do Ensino. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 2, 53-72. Disponível em <<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/5350/1/Melo,Gomes%2526Cruz-SO-Revista-UM.pdf>>.
- Montalvo, A., Bair, J. H. & Boor, M. (1995). Teacher’s Perceptions of Occupational Stress Factors. *Psychological Reports*, 76, 846.
- Mota-Cardoso, R.; Araújo, A., Ramos, R. C., Gonçalves, G. & Ramos, M. (2002). *O Stresse nos Professores Portugueses: Estudo IPSSO 2000*. Porto: Porto Editora.
- OIT – Organização Internacional do Trabalho (1981). *Emploi et Conditions de Travail des Enseignants*. Genève: Bureau International du Travail.
- Parkes, K. R. (1994). Personality and coping as moderator of work stress process: Models, methods and measures. *Work & Stress*, 8, 110-129.
- Pinto, A. M., Lima, M. L. & Silva, A. L. (2005). Fuentes de estrés, burnout y estrategias de coping en profesores portugueses. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 21, 125-143.
- Pullis, M. (1992). An analysis of the occupational Stresse of teachers of the behaviorally disordered: Sources, effects, and strategies for coping. *Behavioral Disorders*, 17, 191-201.
- Ramos, M. (2001). *Desafiar o Desafio*. Lisboa: Editora RH.
- Rita, J. S., Patrão, I. & Sampaio, D. (2010). Burnout, Stress Profissional e Ajustamento Emocional em Professores Portugueses do Ensino Básico e Secundário. *Actas do VII do Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, 1151-1161. Braga: Universidade do Minho.
- Sann, U. (2003). Job conditions and wellness of german secondary scholl teachers. *Psychology and Health*, 18, 489-500.
- Terry, D. (1994). Determinants of coping: the role of stable and situational factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 895-910.
- Travers, C. J. & Cooper, C. L. (1996). *Teachers under pressure: Stresse in the teaching profession*. London: Routledge.
- Vandenberghe, R. & Huberman, A. M. (Eds.) (1999). *Understanding and preventing teacher burnout: A sourcebook of international research and practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Zautra, A. J. & Wrabetz, A.B. (1991). Coping success and its relationship to psychological distress for older adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 801-810.

Recebido: 22 de julho de 2014.

Aceite: 23 de fevereiro de 2015.